

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN TERAPI MUROTTAL AL QUR'AN DENGAN
MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR PADA
LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS TANJUNG AGUNG**



**NUR AZIZAH TUS SYA'IEDAH
PO7120222007**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN TERAPI MUROTTAL AL QUR'AN DENGAN
MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR PADA
LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS TANJUNG AGUNG**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



**NUR AZIZAH TUS SYA'IEDAH
PO7120222007**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia berada pada tahap akhir dalam siklus perkembangan kehidupan manusia (Suadirman, 2021) dalam Nurjamilah et al., (2024). Secara global, jumlah populasi lansia mengalami peningkatan yang signifikan. Pada tahun 2019, jumlah individu yang berusia 60 tahun keatas mencapai 1 miliar orang. Angka ini diprediksi akan terus meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2022). Di Indonesia, jumlah lansia juga mengalami peningkatan yang cukup besar. Pada tahun 2022, jumlah lansia di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 29,3 juta jiwa, yang setara dengan hampir 12% dari total jumlah penduduk (Kemenkes, 2022).

Kemudian jumlah lansia di Sumatera Selatan pada tahun 2024 diperkirakan mencapai 139.000 jiwa. Lalu berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu (2023) terdapat 35.161 lansia sebanyak 16.990 orang laki-laki dan 18.171 orang perempuan. Jumlah lansia di Baturaja Barat tepatnya di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung berjumlah 1.682 lansia laki-laki dan 1.797 lansia perempuan (Dinkes OKU, 2023). Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2021, sekitar 18% penduduk dunia mengalami gangguan tidur (Rusiana et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh National Sleep Foundation menunjukkan bahwa gangguan tidur sering terjadi pada lanjut usia. Dilaporkan bahwa 67 dari 1.508 lansia di Amerika Serikat pada usia 65 tahun ke atas mengalami gangguan tidur dan 7,3 mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan memulai dan

mempertahankan tidur. Namun data, di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 67% orang yang berusia 65 tahun keatas sering mengalami gangguan pola tidur. (Sari et al., 2023). Hingga saat ini, belum terdapat data spesifik mengenai prevalensi gangguan pola tidur pada lansia di Provinsi Sumatera Selatan maupun di Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU). Keterbatasan data ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami kondisi masalah ini.

Proses menua pada lansia menyebabkan berbagai perubahan yang memengaruhi kualitas kesehatan. Gangguan pola tidur dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor usia, faktor psikologis, faktor kesehatan, dan faktor lingkungan. Sementara itu, Gangguan pola tidur pada lansia juga disebabkan oleh stres dan kecemasan, penggunaan obat-obatan, kebisingan cahaya atau suhu yang tidak nyaman, hambatan lingkungan, kurang kontrol tidur, dan ketiadaan teman tidur (TIM Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Perubahan fisiologi tidur yang dialami lansia merupakan bagian normal dari proses penuaan alami, yang memerlukan penatalaksanaan yang tepat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Gangguan pola tidur dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pada cara farmakologi dengan minum obat sesuai resep dokter, cara ini dapat memberikan hasil yang lebih cepat dalam mengatasi gangguan tidur. Namun penggunaan obat-obatan ini dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping, terutama pada kesehatan ginjal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi ginjal (Rulino dan Santi, 2020) dalam Nurjamilahetal.,(2024).

Sedangkan terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia meliputi beberapa tindakan penanganan, diantaranya latihan relaksasi otot progresif yang semakin banyak diterapkan sebagai alternatif. latihan relaksasi otot progresif terbukti secara ilmiah dapat menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur pada berbagai kelompok usia, termasuk lansia. Teknik ini bekerja dengan mengurangi ketegangan otot dan menstimulasi tubuh untuk memasuki keadaan relaksasi.

Selain itu, terapi murottal Al-Qur'an telah banyak digunakan sebagai intervensi berbasis spiritual. Mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Qur'an dapat merangsang ketenangan melalui mekanisme pengurangan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Berdasarkan penelitian (Ikhsan, 2020) dalam Safitri dan Supriyanti (2021) menyatakan bahwa terapi ini dapat membantu menenangkan pikiran dan jiwa, mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur dan menciptakan suasana relaksasi, sehingga memfasilitasi proses tidur.

Pada penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa gangguan pola tidur menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat, baik akibat secara stres, kecemasan maupun gaya hidup yang tidak sehat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lantunan murottal dapat memberikan efek menenangkan, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur. Meskipun terapi murottal telah terbukti efektif, pendekatan ini masih memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada aspek psikologis dan spiritual tanpa secara langsung mengatasi ketegangan fisik. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan mengkombinasikan

latihan relaksasi otot progresif dan terapi Murottal Al-Qur'an yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Metode ini tidak hanya berfokus pada aspek spiritual, tetapi juga secara aktif mengatasi ketegangan fisik dan dapat menjadikannya strategi yang lebih komprehensif dibandingkan terapi terdahulu.

Berdasarkan uraian diatas dan beberapa data yang telah dijelaskan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus dengan “Penerapan Latihan Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Murottal AL-Qur'an Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Lansia”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran hasil Penerapan Latihan Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Murottal AL'Qur'an Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Lansia?

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Tujuan studi kasus ini yaitu untuk mendeskripsikan keberhasilan dari penerapan latihan relaksasi otot progresif dan terapi murottal AL'Qur'an dengan masalah gangguan pola tidur pada lansia

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan Pengkajian, Diagnosis, Intervensi, Implementasi dan Evaluasi penerapan latihan relaksasi otot progresif dan terapi murottal AL'Qur'an dengan masalah gangguan pola tidur pada lansia
- b. Menganalisis hasil penerapan latihan relaksasi otot progresif dan terapi murottal al qur'an dengan masalah gangguan pola tidur pada lansia

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Klien, Keluarga dan Masyarakat

Hasil penerapan ini diharapkan meningkatkan kemampuan penerapan latihan relaksasi otot progresif dan terapi murottal al qur'an dengan masalah gangguan pola tidur pada lansia

2. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Dari Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan dan referensi baru pada peneliti-peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan penerapan latihan relaksasi otot progresif dan terapi murottal al qur'an dengan masalah gangguan pola tidur pada lansia

3. Bagi lokasi Studi Kasus

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan untuk para perawat dalam memberikan terapi non farmakologi pada lansia dengan latihan relaksasi otot progresif dan terapi murottal al-qur'an

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, dkk. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Aini, P. dkk. (2024). Terapi Murottal Al Qur'an Sebagai Salah Satu Intervensi Pada Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur. *Jurnal Insan Cindekia* 11 (1): 20-24.
- Aji, H dan Yastuti, Y. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh. Jasmine Dan Jahe Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posbindu Desa Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang. *Journal of TSCS1Kep* 9(2): 44-53.
- Andriawin. (2021). *Intervensi Terapi Murottal Pada Pasien Yang Mengalami Peritonitis Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur*. Makassar: Irawan Massie.
- Anipah. dkk. (2024). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jawa barat: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Apriliani, E., Basri, B., dan Mulyadi, E. (2021). Aplikasi Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nagrak Cianjur. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan* 4(1): 17-27.
- Arifin, H. dkk. (2022). Prevalensi Insomnia Pada Perempuan Lanjut Usia Studi Berbasis Komunitas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan* 3(1): 6-10.
- Ariana, P. dkk. (2020). Relaksasi otot progresif meningkatkan kualitas tidur pada lansia wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari* 3(2): 421-422.
- Dayuningsih. dkk. (2023). Terapi Murottal Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)* 5(2): 2690-2691.
- Ferdisa, R., J. Ernawati. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda* 2(2): 47-52
- Hadi, N., Rahmawati. Ulfa, Y. (2024). Determinan Insomnia Pada Lanjut Usia Diaceh. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan* 8(1): 75-79.
- Iskandar, A. dkk. (2023). *Dasar Metode Penelitian*. Sulawesi: Cendekiawan Inovasi Digital Indonesia.
- Isrofah, dkk. (2024). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.

- Kamila, S dan Dewi, T. (2023). Beban Pengasuh Bagi Keluarga Yang Merawat Lansia Dengan Syndrom Geriatri. *Sikontan Journal* 2(1): 47-58.
- Kemenkes. (2022). Indonesia Siapkan Lansia Aktif Dan Produktif. <https://www.kemkes.go.id/id/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif>. Diakses 23 januari 2024.
- Listyorini, W. dkk. (2024). *Konsep Depresi Lansia Dan Asuhan Keperawatan*. Bekasi Barat: Lakeisha.
- Napitupulu, M. dkk. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Diapnti Jompo Majelis Ta'lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* 6(2): 187-192.
- Nurjamilah, S., L. Ginting, A. dan Hanifa, F. (2024). Efektivitas Massage Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Pustu Desa Sukawangi Kabupaten Garut. *Innovative: journal of social science research* 4(5): 2-11.
- Mawo, P. dkk. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal*, 7(2).
- Okvitasari. dkk. (2024). *Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*. Surabaya: NEM.
- Profil kesehatan kabupaten ogan komering ulu. (2023). Subkoordinator program, informasi dan humas.
- Safitri, A dan Supriyanti, E. 2021. Penerapan Terapi Murottal Al Qur'an Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 5(1): 14-23.
- Sari, D. dkk. (2023). *Progresive muscle relaxtion (PMR) untuk menurunkan gangguan pola tidur*. *Journal Of Mental Health Concerns*. 2(2): 58-64. <https://doi.org/10.56922/mhc.v2i2.378>.
- Senja dan Prasetyo.(2020). *Perawatan Lansia Oleh Keluarga Dan Care Giver*. Jakarta : Bumi Medika.
- Sunaringtyas, dkk. (2018). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia. 4(1).2-3.
- Syamsuriyati.(2022). *Terapi Murottal Untuk Tingkatkan Asi Dan Berat Badan Bayi*. Yogyakarta : Jejak Pustaka.
- Syukriana dan Alwi. (2021). Pengaruh Terapi Murottal AL-Qur'an terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia. *Window Of Nursing Journal* (2)1: 174-182.

- Sukmawati, A. dkk. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Taswin, dkk. (2024). *Panduan Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa*. Palembang.
- Tim Pokja SDKI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Widoyono, dkk. (2023). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jawa timur: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Wijaya, E dan Nurhidayati, T. (2020). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia* 1(2): 88-92. DOI: 10.26714/nm.v1i2.5643.
- Wurlina, dkk. (2024). *Cegah Demensia Lansia Sehat Bahagia*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Yanto dan Febriyanti. (2022). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Lansia Melalui Penerapan Tindakan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan. *Holistic Nursing Care Approach* 2(2): 41-47.